10月 食育だより

【毎月19日は食育の日】

鋸南町学校給食センター

線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつないでみましょう。

① **もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！**
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。

② **お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！**
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。

③ **もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！**
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。

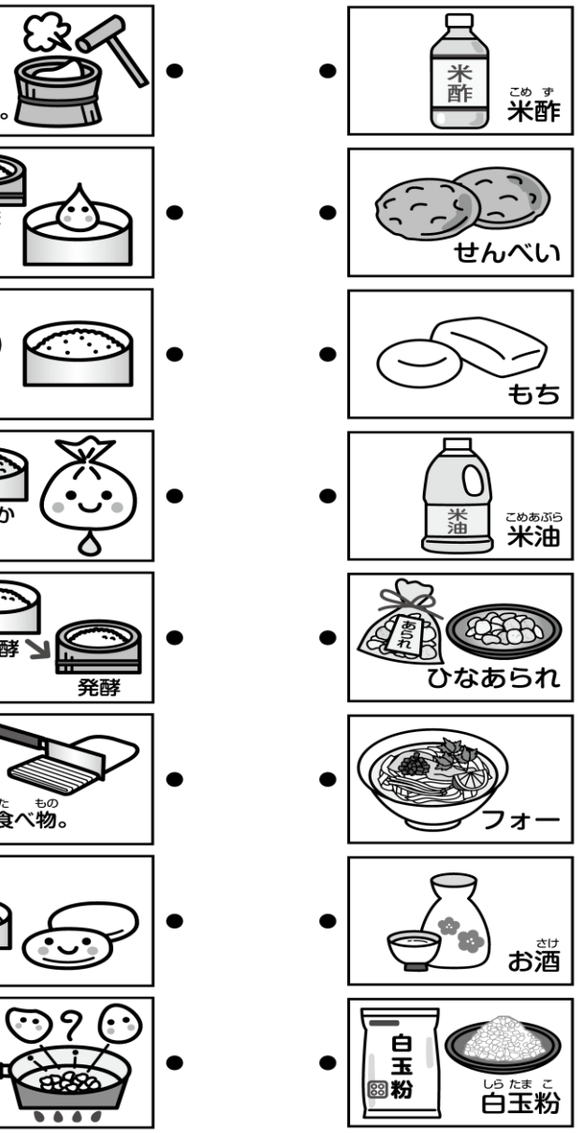
④ **米ぬかをしぼると、これにへんしん！**
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。

⑤ **お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！**
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。

⑥ **お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！**
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。

⑦ **お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！**
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。

⑧ **お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！**
ヒント：３月３日に食べられるあまいお菓子。



食べ物の もったいない を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38％（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和６年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



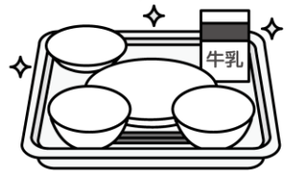
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

読書週間コラボ献立！ 本にちなんだ給食を味わおう！

10月27日～11月9日は『読書週間』です。これに合わせて、10月27日～10月30日の四日間で図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会に、ますます読書に親しみ、心も体も栄養たっぷりにしていきましょう。



2026年は5冊を紹介！

10月27日（火）
ぎょうざがいなくなり さがしています
作：玉田 美知子

10月29日（木）
ぼくんちカレーライス
作：つちだ のぶこ





10月27日（火）
うちのピーマン
文：川之上 英子・健
絵：柴田 ケイコ

10月28日（火）
やさいとともだち フェスティバル
作：岩神 愛

10月30日（金）
3びきのくま
作：レフ・トルストイ
訳：小笠原 豊樹

